

10月給食カレンダー

2024年 土幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合があります。

《今月の平均栄養価》

【小学校】
エネルギー：637kcal たんぱく質：24.8g
脂 質：21.8g 食塩相当量：2.7g
【中学校】
エネルギー：767kcal たんぱく質：28.9g
脂 質：25.1g 食塩相当量：3.2g

日	献立名			食べ物のはたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
1 (火)	ごはん	○	みそ汁(いも・人参) ささみのマヨだれ焼き 切干大根の炒め煮	牛乳、みそ、ささみ、のり、豚肉、ちくわ、ひじき	ごはん、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、油、さとう	人参、切干大根、さやいんげん
2 (水)	ごはん	○	みそ汁(白菜・昆布) 真だらのガーリックフライ 大根と青菜のサラダ <small>ほねに気をつけましょう</small>	牛乳、昆布、みそ、たら	ごはん、油、春雨、ドレッシング	白菜、大根、小松菜、玉ねぎ
3 (木)	塩ラーメン	○	焼きぎょうざ(小2個 中3個) きゅうりの中華漬け	牛乳、つと、豚肉、かまぼこ	ラーメン、ごま油	きゃべつ、コーン、人参、たけのこ、長ねぎ、きくらげ、きゅうり、パプリカ
4 (金)	ごはん	○	白菜スープ ちくわ磯辺天ぷら 五目きんぴら	牛乳、ちくわ あおのり、さつまあげ、豚肉	ごはん、油、さとう	白菜、小松菜、人参、ごぼう、さやいんげん
7 (月)	ごはん	○	大根のマーボースープ たら照り焼き <small>ほねに気をつけましょう</small> ごぼうサラダ	牛乳、豚肉、赤みそ、たら、ハム	ごはん、でん粉	大根、玉ねぎ、チンゲンサイ、ごぼう、人参、きゅうり
8 (火)	コッペパン	○	アルファベットスープ ハムチーズフライ 海そうサラダ	牛乳、ベーコン、ハム、チーズ、わかめ、いか	コッペパン、マカロニ、油、ドレッシング	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり
9 (水)	塩豚丼	○	みそ汁(大根・わかめ) きゅうりもみ	牛乳、豚肉、わかめ、みそ、ちくわ	ごはん、油、ごま油、でん粉	玉ねぎ、きゃべつ、人参、たけのこ、きくらげ、レモン、大根、きゅうり
10 (木)	とん汁うどん	○	かぼちゃ天ぷら 白菜の磯和え	牛乳、豚肉、赤みそ、のり	うどん、ごま油、油	玉ねぎ、大根、人参、しめじ、長ねぎ、ごぼう、かぼちゃ、白菜、小松菜
11 (金)	ごはん	○	みそ汁(きゃべつ・人参) 五目たまご焼き じゃが芋とコーンの炒め物★	牛乳、みそ、卵、ひじき、ベーコン	ごはん、じゃがいも(土幌高校)	きゃべつ、人参、玉ねぎ、コーン
14 (月)	スポーツの日	1961年に制定されたスポーツ振興法において10月の第1土曜日が「スポーツの日」とされていたことを尊重し、また1964年開催の東京五輪開会式が10月10日だったため、これを記念して体育の日が設けられたようです。2020年の体育の日は、「平成三十二年東京オリンピック競技大会・東京パラリンピック競技大会特別措置法」により特例的に「7月24日に移動」し、名称も「スポーツの日」とされました。				
15 (火)	ごはん こんぶと お抹茶ふりかけ	○	野菜スープ ケチャップあん肉団子(2個) からし和え	牛乳、鶏肉、豚肉、ささみ	ごはん	玉ねぎ、大根、人参、きゃべつ、小松菜
16 (水)	しほろ牛の ビーフカレー★	○	福神漬 フルーツのゼリー和え <small>しほろ牛は、しほろの「にくうしんこうかい」さんよりいただきます</small>	牛乳、牛肉(しほろ牛)、チーズ	ごはん、じゃがいも、バター	玉ねぎ、人参、しめじ、大根、なす、みかん、パイナップル、りんご、なし
17 (木)	ごはん	○	みそ汁(玉ねぎ・わかめ) チーズはんぺんフライ 大豆の磯煮★	牛乳、わかめ、みそ、はんぺん、チーズ、鶏肉、大豆(しほろ)、さつまあげ、ひじき	ごはん、油、さとう	玉ねぎ、人参、こんにゃく
18 (金)	クリーム スパゲティ	○	フレンチサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳、ベーコン、チーズ、スキムミルク	スパゲティ、油、バター、ドレッシング、卵	玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり、パプリカ
21 (月)	ごはん	○	けんちん汁 ほっけ和風フライ <small>ほねに気をつけましょう</small> きゃべつのごまドレ和え	牛乳、さつまあげ、ほっけ、ちくわ	ごはん、じゃがいも、ごま油、油、ドレッシング、ごま	大根、人参、長ねぎ、ごぼう、きゃべつ
22 (火)	救給カレー	○	豚汁 ポテトカップグラタン バナナ(1本) <small>緊急時に備えている食事を実際に食べる体験をします</small>	牛乳、とうふ、豚肉、みそ、じゃがいも、マカロニ	ごはん、じゃがいも	こんにゃく、大根、玉ねぎ、人参、ごぼう、長ねぎ、バナナ
23 (水)	ごはん	○	わかめスープ ハンバーグ チップスサラダ★ <small>しほろのポテトチップスをサラダにトッピングして食べます</small>	牛乳、豚肉、わかめ、鶏肉	ごはん、ポテトチップス(しほろ)、ドレッシング	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、コーン
24 (木)	焼きそば	○	パイタンスープ たこでたこ焼き 黒ごまプリン	牛乳、豚肉、たこ	焼きそばめん、油、ごま	きゃべつ、玉ねぎ、人参、きくらげ、白菜
25 (金)	スタミナ丼	○	大根サラダ ヨーグルト(プレーン)	牛乳、豚肉、ハム、ヨーグルト	ごはん、ごま油、油、でん粉、ドレッシング	きゃべつ、パプリカ、玉ねぎ、にら、たけのこ、大根、きゅうり、コーン
28 (月)	ごはん	○	みそ汁(きゃべつ・しめじ) いわしの生姜煮 肉じゃが <small>ほねに気をつけましょう</small>	牛乳、みそ、いわし、豚肉	ごはん、じゃがいも、油、さとう	きゃべつ、しめじ、玉ねぎ、人参、さやいんげん
29 (火)	小豆パン	○	コーンポタージュ★ フランクフルトソーセージ(土幌高校)★ <small>「しほろこうこうせい」のでづくりです</small> ツナスパサラダ	牛乳、ソーセージ(土幌高校)、まぐろツナ	小豆パン、バター、油、スパゲティ、さとう、卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ、人参、コーン(しほろ)、きゃべつ、きゅうり
30 (水)	ごはん	○	白玉汁 蓮根の挟み揚げ(2個) 白菜の梅がっお和え	牛乳、さつまあげ、鶏肉、かつおぶし	ごはん、白玉もち、油	大根、人参、ごぼう、しめじ、れんこん、白菜、小松菜、うめ
31 (木)	ごはん	○	きゃべつスープ ミニチキン醤油(2個) 春雨サラダ パンプキンパバロア	牛乳、鶏肉、ハム	ごはん、春雨、さとう、ごま油、油	きゃべつ、人参、にら、きゅうり、コーン

10月・11月はふるさと給食月間

★印のついたメニューには、しほろ産のとうもろこしやだいず、かこうひん(ポテトチップス)、土幌高校のじゃがいもとフランクフルトソーセージがつかわれています。おいしくいただきます♪ 10月は5回です。11月は・・・期待してね

しほろ牛が給食に登場します!!

今年も土幌町肉牛振興会さんから「しほろ牛」を無償提供いただきました。16日の「しほろ牛のビーフカレー」に使用します。地元で大切に育てられたお肉です。生産・加工・販売にかかわる人たち、そして牛の命に感謝の心をもっていたいだきましよう。

